BAB 4

Bela Diri

Dalam bab ini, kalian akan mempelajari tentang berbagai permainan olahraga bela diri yang meliputi:

- pencak silat
- judo
- taekwondo

Uraian Materi

Sumber: www.1.bp.blogspot.com [21 Juni 2009]

Sumber: www.ckiusa.com [21 Juni 2009]

Sumber: www. id.media2.88db.com [21 Juni 2009]

Gambar 4.1 Beberapa cabang olahraga bela diri

Olahraga bela diri itu tak ubahnya dengan seni tari. Semua gerakan, jika kita perhatikan, sama dengan menari. Perbedaannya adalah, jika olahraga bela diri gerakannya diperagakan cepat dengan dipandu aba-aba. Adapun seni tari, gerakannya diperagakan perlahan atau agak cepat seiring dengan nada atau irama yang mengiringi.

Adakah di antara kalian yang pernah mengikuti olahraga seni bela diri? Jika pernah, cabang olahraga bela diri apakah yang dikuasai? Mari kita asah kembali kemampuan kita dengan memperdalam keilmuannya. Bagi yang belum pernah, mari kita pelajari bersama tahap demi tahap.

Berlatih olahraga bela diri, bukan berarti kita berlatih untuk berkelahi. Olahraga bela diri mengajak kita untuk bertindak disiplin, menghormati sesama, dan menghargai keberadaan teman. Coba kalian perhatikan pergaulan kakak-kakak kita yang telah menguasai salah satu cabang olahraga bela diri! Jika bertemu, mereka saling memberi hormat satu sama lain. Bagaimana dengan kalian?

Cabang olahraga bela diri yang akan dibahas pada pelajaran kali ini adalah pencak silat, judo, dan taekwondo. Tahukah kalian teknik-teknik dasar bela diri tersebut di atas? Jawaban dari pertanyaan tersebut dapat ditemukan pada materi berikut ini.

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat, judo, dan taekwondo.
2. Mempunyai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri.
3. Mempunyai pengetahuan tentang bela diri khususnya pencak silat, judo, dan taekwondo.

A. Pencak Silat

Pencak silat sudah dikenal di Indonesia sejak abad ke-7 dan merupakan hasil budaya bangsa Indonesia sendiri (rumpun Melayu). Pada tanggal 18 Mei 1948 dibentuk IPSSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia) di Surakarta, kemudian pada tahun 1950 diubah menjadi IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Secara resmi, pencak silat mulai dipertandingkan pada PON VIII tahun 1973 di Jakarta.

Sumber: www.pilabeanku.files.wordpress.com [21 Juni 2009]

Gambar 4.2 Pencak silat adalah salah satu cabang bela diri

Saat ini pencak silat tidak hanya berkembang di Indonesia, tetapi sudah menyebar ke seluruh dunia. Bahkan pada tanggal 11 Maret 1980 dibentuk PERSLAT (Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa).

Pencak silat merupakan salah satu cabang bela diri yang mengedepankan nilai seninya maka dalam penyebutan sehari-hari sering digunakan istilah seni bela diri pencak silat.

Manusia selain diberi jasmani yang sempurna juga mempunyai akal budi dan daya pikir untuk mempertahankan diri. Oleh karena itu, terciptalah cara atau sistem bela diri khas Indonesia yang disebut silat.

1. Prinsip-prinsip Bela Diri Pencak Silat

a. Prinsip-prinsip bela diri pencak silat

Prinsip-prinsip bela diri pencak silat adalah:

1. Seorang pesilat tidak berbuat hal-hal yang dapat mencelakai diri sendiri.
2. Tidak memancing kericuhan.
3. Pembelaan diri merupakan prinsip utama dalam pencak silat.
4. Tidak mencari musuh.

b. *Sifat-sifat seorang pesilat*

Sifat yang harus ditanamkan dalam diri pesilat adalah:

1. Harus mempergunakan kepandaiannya untuk menolong orang.
2. Tidak boleh menonjolkan diri atau sombong, terlebih-lebih sewenang-wenang.
3. Tidak boleh mencari musuh atau mempunyai musuh.
4. Tidak boleh menyerang terlebih dahulu, bahkan harus menghindari bentrokan atau perselisihan dari kemungkinan adanya kesalahpahaman.

c. *Sikap seorang pesilat menghadapi perselisihan*

Sikap yang harus dilakukan oleh seorang pesilat dalam menghadapi perselisihan adalah:

1. Pantang surut atau menyerah.
2. Tetap berusaha mengelak.
3. Jika terpaksa baru menangkis.
4. Jika tidak sempat menangkis, harus membuang kekuatan lawan dengan mengikuti arah geraknya, sehingga jika kena tidak terasa sakit.
5. Tidak boleh adu tenaga, baik jasmaniah maupun tenaga rohaniah dengan kasar.

2. *Fungsi Pencak Silat*

a. *Fungsi pencak silat untuk seni*

Pencak silat ditinjau dari sudut seni harus mempunyai keselarasan dan keseimbangan antara wirama, wirasa, dan wiraga, atau keserasian irama, penyajian teknik, dan penghayatan. Pada seni pencak silat penekanan dan dominasi dapat diletakkan pada:

1. gerak bela diri yang diperhalus dan diperindah;
2. gerak tari yang mengambil motif-motif bela diri pencak silat;
3. gerak tari yang diwarnai gerak pencak silat sekadarnya sebagai situasi saja; dan
4. gerak perpaduan yang seimbang dan selaras antara tari dan bela diri.

b. *Fungsi pencak silat untuk bela diri*

Fungsi pencak silat untuk bela diri sesuai dengan ciri-ciri umum pencak silat Indonesia, antara lain:

1. Pencak silat mempergunakan seluruh bagian anggota tubuh dari ujung jari tangan, kaki sampai kepala.
2. Pencak silat dapat dilakukan dengan tangan kosong dan dengan senjata.
3. Pencak silat tidak memerlukan senjata tertentu. Benda apapun dapat dijadikan senjata (sapu tangan, tas, payung, ikat pinggang, dan sebagainya).

c. *Fungsi pencak silat untuk pendidikan*

Hasil akhir dari pengajaran olahraga pencak silat adalah kemampuan, keterampilan, dan kemantapan dalam mempertahankan dan membela diri terhadap ancaman bahaya dari dalam maupun luar, serta untuk menjamin keselarasan dengan alam sekitarnya.

Untuk dapat menguasai dengan baik pencak silat, kalian harus menguasai dulu teknik-teknik dasarnya. Dengan demikian, kalian dapat melakukan berbagai variasi dan kombinasi dalam melakukan serangan maupun pembelaan diri. Teknik dasar pencak silat, antara lain:

1. Pukulan

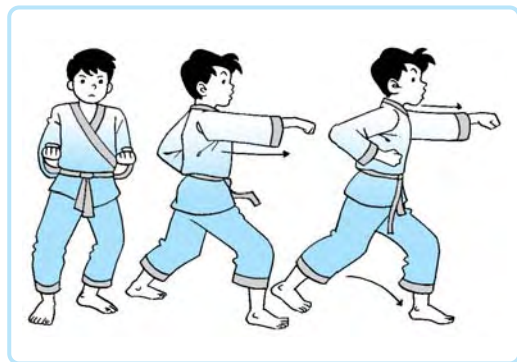
Dalam olahraga pencak silat, disebutkan bahwa yang dimaksud dengan pukulan adalah berbagai macam teknik serangan yang dilakukan dengan mempergunakan tangan kosong sebagai komponennya.

Pada prinsipnya segala teknik pukulan yang terdapat dalam pencak silat (dalam bentuk apapun) boleh dipergunakan untuk menyerang bagian-bagian tubuh lawan yang disahkan untuk diserang dalam upaya memperoleh angka.

Dari sekian banyak teknik pukulan yang terdapat dalam pencak silat, ternyata dalam pelaksanaannya tidak semuanya dapat digunakan, dengan pertimbangan efisiensi dan efektivitas serta keselamatan pesilat. Dalam pertandingan olahraga pencak silat, teknik pukulan yang sering dipergunakan adalah pukulan depan, pukulan sangkal/bandul, pukulan samping, dan pukulan melingkar.

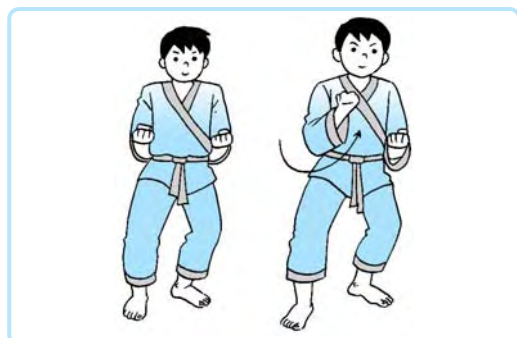
a. Pukulan depan

Pukulan depan adalah pukulan yang dilakukan dengan lintasan lurus ke depan. Untuk mencapai hasil yang optimal dapat dilakukan dengan dibantu oleh pergerakan bahu dan putaran pinggang yang mendukung untuk pemindahan berat badan ke bagian depan tangan yang menyerang.

Pukulan depan dapat dilakukan dalam dua sikap tubuh yang berbeda, yaitu pukulan depan dengan posisi tangan yang digunakan untuk menyerang sejajar dengan posisi kaki yang berada di depan (jab), dan pukulan depan dengan posisi tangan yang tidak sejajar dengan kaki depan.

Sumber: Dokumen Penerbit

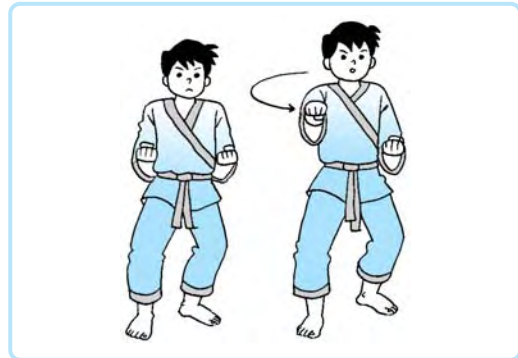
Gambar 4.3 Pukulan depan

b. Pukulan sangkal/bandul

Pukulan sangkal/bandul yaitu pukulan yang dilakukan dengan posisi tangan ditekuk (± 90°). Lintasan pukulan adalah tangan diayun dari bawah ke atas. Pukulan ini dapat dilaksanakan dengan posisi kaki yang bervariasi, baik dengan posisi kaki depan sejajar dengan tangan yang dipergunakan untuk menyerang maupun tidak.

Sumber: Dokumen Penerbit

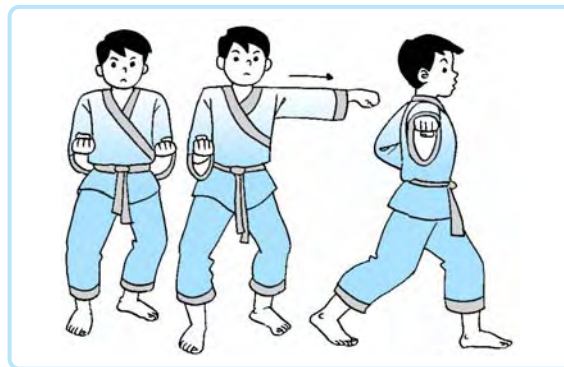
Gambar 4.4 Pukulan sangkal/bandul

c. *Pukulan lingkar*

Pukulan lingkar adalah pukulan yang dilakukan dengan lintasan pukulan dari arah samping luar tubuh pesilat menuju ke arah dalam tubuh pesilat. Untuk tercapainya hasil optimal dari pukulan lingkar ini, harus didukung dengan pergerakan bahu dan pinggang yang searah dengan arah pukulan. Hal ini akan menambah bobot pukulan dengan adanya dorongan berat badan pesilat ke tangannya.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.5 Pukulan lingkar

d. *Pukulan samping*

Perkenaan dari teknik pukulan samping ini adalah punggung tangan. Adapun lintasannya dari samping dalam tubuh pesilat ke arah luar tubuh pesilat.

Sumber: Dokumen Penerbit

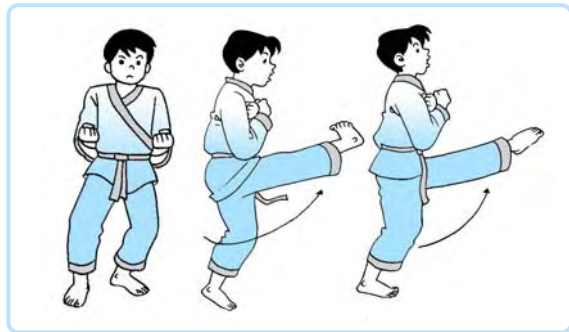
Gambar 4.6 Pukulan samping

2. *Tendangan*

Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang dipergunakan untuk jarak jangkau jauh dan sedang dengan mempergunakan tungkai sebagai komponen penyerangan. Dalam olahraga pencak silat, teknik tendangan yang masuk ke sasaran mendapat nilai 2.

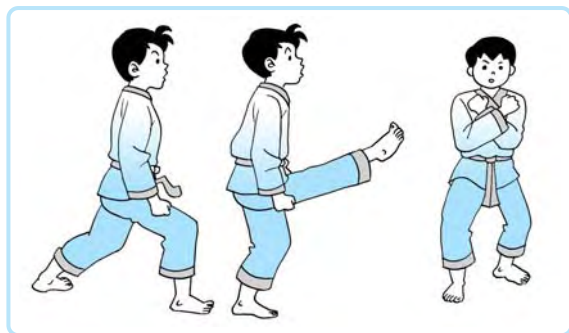
Teknik-teknik tendangan yang terdapat dalam pencak silat pada prinsipnya dapat dipergunakan untuk menyerang dalam pertandingan olahraga pencak silat. Namun, sebagaimana halnya dengan pukulan, tidak semua teknik dalam pencak silat olahraga digunakan, berdasarkan efisiensi pelaksanaan teknik tendangan dan efektivitas untuk memperoleh angka serta keselamatan pesilat yang melakukan tendangan tersebut. Teknik tendangan yang digunakan pada pertandingan pencak silat olahraga antara lain tendangan lurus, sabit, ”T”, belakang, jejag, dan gajul.

a. *Tendangan lurus*

Tendangan depan atau lurus adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan lurus ke depan. Perkenaannya pada pangkal jari-jari kaki. Variasi dalam pelaksanaan teknik ini antara lain dengan lompatan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.6 Tendangan lurus

b. *Tendangan sabit*

Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaannya pada punggung kaki. Tendangan ini dapat dilaksanakan dalam posisi kaki berada di depan maupun di belakang dan dapat pula divariasikan dengan lompatan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.7 Tendangan sabit

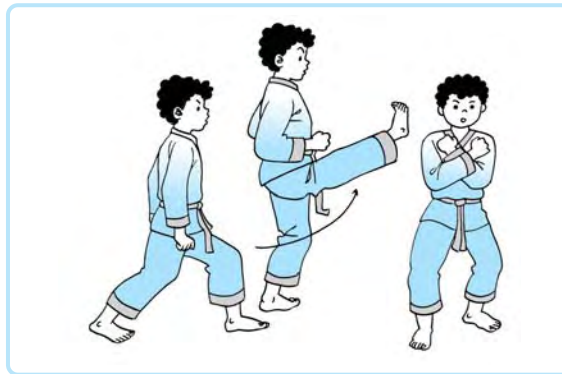
c. *Tendangan ”T”*

Tendangan ”T” adalah tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping. Perkenaannya adalah sisi bagian tajam telapak kaki, telapak kaki, dan tumit. Banyak variasi dalam pelaksanaan tendangan ”T” ini, antara lain ”T” jepret, ”T” gantung, dan ”T” lompat.

Sumber: Dokumen Penerbit

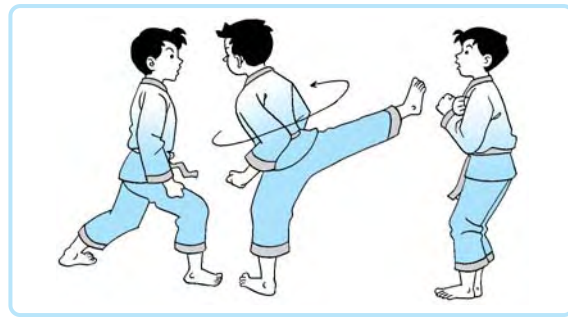
Gambar 4.9 Tendangan ”T”

d. *Tendangan jejag*

Tendangan jejag adalah tendangan yang dilaksanakan dengan posisi tubuh tegak dan lintasan lurus ke depan, perkenaannya adalah tumit. Selintas tendangan ini mirip dengan tendangan depan, namun terdapat perbedaan dalam pelaksanaannya. Jika tendangan depan dilakukan dengan melecutkan tungkai ke depan (seperti gerakan menusuk), sedangkan tendangan jejag dilakukan dengan terlebih dahulu mengangkat lutut setinggi mungkin kemudian mendorong tungkai ke depan sasaran.

Sumber: Dokumen Penerbit

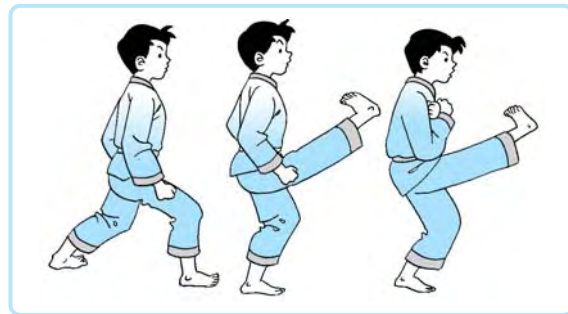
Gambar 4.10 Tendangan jejag

e. *Tendangan belakang*

Tendangan belakang adalah tendangan yang dilakukan dengan terlebih dahulu memutar tubuh dan sikap tubuh membelakangi lawan, dengan perkenaan pada telapak kaki atau tumit.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.11 Tendangan belakang

f. *Tendangan gajul*

Tendangan gajul perkenaannya pada tumit, sedangkan lintasannya adalah dari arah atas ke bawah.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.12 Tendangan gajul

3. *Tangkapan*

Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkau dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan untuk dilanjutkan dengan bantingan, jatuhan, dan kuncian. Dari segi teknik, tangkapan dapat dilaksanakan dari luar dan dari dalam, yang masing-masing disebut tangkapan luar dan tangkapan dalam.

Tangkapan luar adalah teknik tangkapan yang dilaksanakan dari arah luar tubuh pesilat yang melakukan teknik tangkapan, sedangkan tangkapan dalam adalah teknik tangkapan yang dilaksanakan dari arah dalam tubuh pesilat yang melakukan teknik tangkapan.

4. *Jatuhan*

Jatuhan adalah teknik dan taktik serangan pada jarak jangkau jauh dan sedang yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan. Teknik jatuhan ini dalam pencak silat lazim disebut dengan teknik sapuan. Teknik ini dapat dibedakan menjadi lima macam, yaitu:

a. Sapuan tegak, yaitu menjatuhkan lawan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai yang disapukan dalam posisi tegak ke kaki lawan.
b. Sapuan rebah, yaitu teknik menjatuhkan lawan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai yang disapukan dalam posisi rebah ke kaki lawan.
c. Besetan, yaitu teknik menjatuhkan lawan yang dilaksanakan dengan menggunakan kaki atau tungkai yang dikaitkan ke kaki lawan.
d. Guntingan, yaitu teknik menjatuhkan lawan yang dilaksanakan dengan menjepitkan kedua tungkai pada bagian tubuh yang disahkan untuk diserang.
e. Sabetan, yaitu serangan menjatuhkan lawan dengan perkenaan tulang kering ke sasaran betis dengan lintasan dari luar ke dalam.

5. *Bantingan*

Pengertian bantingan adalah teknik dan taktik serangan pada jarak jangkau dekat yang dilakukan dengan terlebih dahulu menangkap salah satu komponen tubuh lawan untuk selanjutnya melalui proses mendorong atau menarik, lalu dihempaskan.

Dilihat dari titik tumpu penyangganya, bantingan dapat dilaksanakan dengan sekurang-kurangnya empat macam teknik, yakni bantingan tungkai, bantingan pinggul, bantingan punggung, dan bantingan kaki.

Kalian telah mengetahui secara garis besar teknik-teknik dasar pencak silat. Dalam pertandingan pencak silat tentu ada aturan-aturan yang harus dipatuhi dan dilaksanakan oleh pesilat.

Kategori pertandingan pencak silat menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran yang diperbolehkan dan menjatuhkan lawan, menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina, dan semangat juang, serta menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan teknik/jurus untuk mendapatkan nilai terbanyak.

Berikut ini aturan-aturan dalam pertandingan olahraga pencak silat.

1. *Ketentuan Bertanding Kategori Tanding*

a. Perlengkapan bertanding

Perlengkapan-perlengkapan yang dipakai oleh pesilat ketika bertanding, yaitu:

1. Pakaian; pesilat bertanding memakai pakaian pencak silat model standar warna hitam sabuk putih. Pada waktu bertanding sabuk putih dilepaskan. Badge badan induk di dada sebelah kiri dan nama negara di bagian punggung. Pakaian disediakan oleh pesilat. Pesilat tidak boleh mengenakan/memakai aksesori apa pun selain pakaian silat.

2. Perlindungan badan dengan ketentuan sebagai berikut:
   - Kualitas standar pesilat.
   - Warna hitam.
   - Ukuran empat macam: ekstra besar, besar, sedang, dan kecil.
   - Sabuk/bengkung merah dan biru untuk pesilat sebagai tanda pengenal sudut.
   - Satu gelanggang memerlukan setidaknya lima buah pelindung dari setiap ukuran.
   - Disediakan oleh komite pelaksana.
3. Pesilat putra menggunakan pelindung kemaluan dari plastik yang disediakan oleh komite pelaksana, sedangkan pesilat wanita menggunakan pembalut.
4. Pelindung sendi atau pelapis ukuran tipis tanpa bagian yang tebal bertujuan untuk melindungi cedera sesuai dengan fungsinya (lutut, pergelangan tangan/ kaki, siku), kecuali atas arahan dokter. Disediakan oleh pesilat.

b. Tahapan pertandingan

Pertandingan menggunakan tahapan babak pertandingan, mulai dari penyisihan, seperempat final, semifinal, dan final, tergantung pada jumlah peserta pertandingan, dan berlaku untuk semua kelas.

c. Babak pertandingan dan waktu

Babak dan waktu dalam pertandingan pencak silat adalah:

1. Pertandingan dilangsungkan dalam tiga babak.
2. Tiap babak terdiri atas dua menit bersih.
3. Di antara babak diberikan waktu istirahat satu menit.
4. Waktu ketika wasit menghentikan pertandingan tidak termasuk waktu bertanding.
5. Penghitungan terhadap pesilat yang jatuh karena serangan yang sah tidak termasuk waktu bertanding.

d. Pendamping pesilat

Pesilat-pesilat yang akan bertanding harus memiliki pendamping-pendamping pesilat, yaitu:

1. Setiap pesilat, khusus untuk kategori tanding, didampingi oleh pendamping pesilat sebanyak-banyaknya dua orang yang memahami dengan baik seluruh ketentuan dan peraturan pertandingan pencak silat.
2. Pakaian pendamping pesilat adalah pakaian pencak silat model standar warna hitam dan mengenakan sabuk/bengkung warna oranye lebar 10 cm dengan badge badan nasional di dada sebelah kiri dan nama daerah/negara di bagian punggung.
3. Pendamping pesilat bertugas memberikan nasihat serta membantu keperluan pesilat pada saat sebelum bertanding dan dalam waktu istirahat di antara babak.
4 Pendamping pesilat tidak diperkenankan:
   - Memberikan isyarat/aba-aba dengan suara kepada pesilatnya yang sedang bertanding di gelanggang.
   - Duduk/berdiri dengan sikap yang tidak sopan.
   - Melakukan tindakan atau gerakan yang berlebihan dalam mengembalikan kesegaran pesilat pada waktu istirahat.

2. *Tata Cara dan Peraturan Pertandingan*

a. *Tata cara pertandingan*

Tata cara pertandingan pencak silat meliputi.

1. Pesilat boleh bertanding setelah wasit memberi isyarat, kedua pesilat memberi hormat kepada wasit dan ketua pertandingan, kemudian kedua pesilat kembali ke sudut.
2. Wasit memanggil kedua pesilat, lalu kedua pesilat berjabat tangan.
3. Wasit memeriksa kesiapan semua petugas dan memberi aba-aba tanda dimulai.
4. Waktu istirahat antarbabak, pesilat harus kembali ke sudut masing-masing.

b. *Aturan bertanding*

Aturan bertanding dalam pertandingan pencak silat adalah:

1. Pesilat saling berhadapan dengan unsur pembelaan dan serangan sesuai dengan teknik dasar dan mematuhi larangan serta menurut kaidah-kaidah, yaitu sikap pasang kuda-kuda, langkah mengukur jarak terhadap lawan, dan koordinasi serangan/ pembelaan serta kembali ke sikap pasang kuda-kuda.
2. Pembelaan dan sikap serangan yang dilakukan harus berpola dari sikap awal/pasang kuda-kuda, dan langkah.
3. Serangan beruntun harus tersusun dengan teratur dan berangkai dengan berbagai cara ke arah sasaran sebanyak-banyaknya empat jurus serangan.
4. Perlengkapan, memakai pakaian silat, pelindung badan (*body protector*).

c. *Pencak silat dimulai dengan gerakan berdoa, sikap siap, salam hormat, sikap jabat tangan, sikap duduk dalam pertandingan silat*

1. Gerakan berdoa
   - Berdiri dengan kedua tangan di samping, lalu tundukkan kepala atau
   - Berdiri dengan kedua tangan diangkat ke atas sambil menundukkan kepala.
2. Sikap siap
   - Badan tegap, kedua tangan dan kaki berdiri tegap.
   - Kepala ditegakkan pandangan ke depan.
3. Salam hormat
   - Sikap berdiri tegak.
   - Angkat kedua lengan, kemudian telapak tangan dipertemukan di depan dada.
   - Tundukkan kepala.
4. Sikap jabat tangan
   - Tangan kanan menjulurkan ke depan.
   - Tangan kiri dijulurkan ke depan dada.
   - Kaki kiri diserongkan ke kiri depan.
   - Kepala ditundukkan.
5. Sikap duduk sila
   - Sikap duduk.
   - Kedua kaki ditekuk dan silang.
   - Kedua tangan di atas lutut.
   - Pandangan ke depan.

6. Sikap duduk timpuh/simpuh
   - Tekuk kedua kaki/punggung telapak kaki menempel pada lantai.
   - Duduk di atas kaki.
   - Kedua tangan di atas paha.
   - Pandangan ke depan.

Kegiatan Kelompok

Coba kalian praktikkan teknik dasar cabang olahraga pencak silat berikut ini:
1. Siapkan matras yang tersedia di sekolah kalian.
2. Lakukanlah secara bersama-sama gerakan/teknik dasar olahraga pencak silat dengan berbagai variasi.
3. Kemudian dari masing-masing kalian, carilah sparing partner dan lakukanlah pelatihan dengan memperhatikan peraturan pertandingan.

B. Judo

Olahraga bela diri ini terkenal di negara Jepang pada awal abad ke-12 dengan nama *jujitsu* sebagai seni bela diri khusus kaum militer, dalam rangka menghadapi pasukan samurai.

Pada abad ke-17, yaitu periode Kaisar Tokugawa, judo terkenal sebagai olahraga bela diri untuk membentuk watak kepribadian seseorang. Pada tahun 1877, seorang bernama Jigoro Kano dapat memperbaiki teknik-teknik *jujitsu* menjadi judo, "Ju" berarti lembut atau halus, dan "Do" berarti cara atau jalan.

Perkembangan judo di Indonesia dimulai pada tahun 1949 oleh seorang Belanda J. Dick Schilder dengan perkumpulan Judo Jigoro Kano Kwai di Jakarta, Medan, Surabaya, Solo, dan Bandung. Pada tanggal 25 Desember 1955, berdiri organisasi PJSI, yaitu singkatan dari Persatuan Judo Seluruh Indonesia.

Sumber: www.darwis97.files.wordpress.com [21 Juni 2009]

Gambar 4.13 Olahraga bela diri judo

1. *Perlengkapan Judo*

a. Ruang latihan (dojo)

Ruang untuk latihan yang dilapisi matras.

b. Pakaian judo (judogi)

Pakaian berwarna putih terdiri atas tiga bagian, yaitu baju *(umagi)*, celana *(shita baki)*, dan sabuk *(obi)*.

c. *Warna sabuk*

Remaja di bawah 16 tahun.

1. KYU 5 = sabuk kuning;
2. KYU 4 = sabuk oranye;
3. KYU 3 = sabuk hitam;
4. KYU 2 = sabuk biru;
5. KYU 1 = sabuk cokelat.

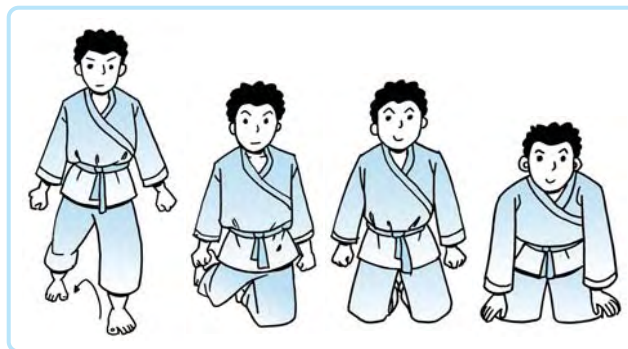
Taruna usia 16–20 tahun (putra), 16–19 tahun (putri) dan dewasa/senior.

1. KYU 5–4 = sabuk biru;
2. KYU 3–1 = sabuk cokelat;
3. DAN 1–5 = sabuk hitam;
4. DAN 6–8 = sabuk merah putih/hitam;
5. DAN 9–10 = sabuk merah atau hitam.

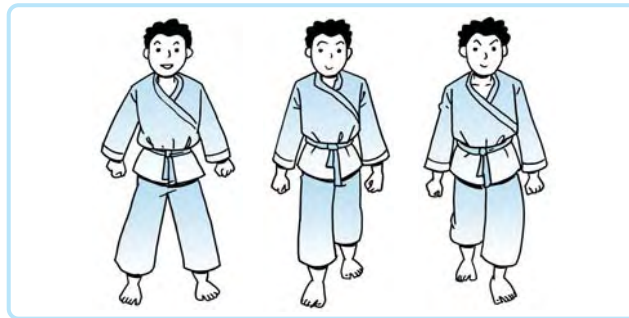
2. *Teknik Dasar Judo*

a. *Penghormatan (Rei)*

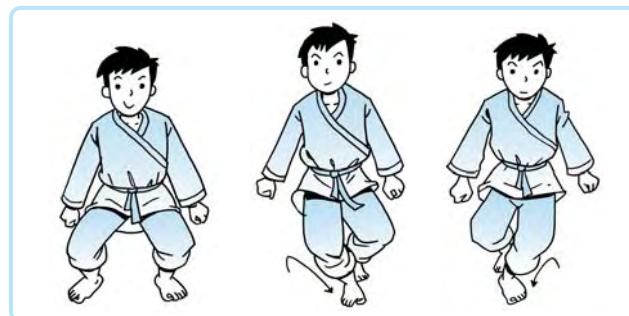
Penghormatan (rel) dalam teknik dasar judo dilakukan:

1. Pada sikap berdiri
   - Sikap tegak berdiri.
   - Membungkukkan badan ke depan.
2. Pada sikap duduk *(zarei)*
   - Berdiri tegak.
   - Kaki kiri dimundurkan, lalu berlutut.
   - Kaki kanan diturunkan ke belakang, berlutut dengan kedua lutut dan jari-jari diluncurkan ke belakang.
   - Bungkukkan badan ke depan, kedua tangan di matras.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.14 Teknik penghormatan dalam judo

3. Sikap berdiri biasa (*shizentai*)
   - *Shizen-hontai*: berdiri rileks, kedua kaki dibuka, ibu jari kaki keluar, pandangan ke depan.
   - *Migi-shizentai*: kaki kanan di depan ± 30 cm.
   - *Hindari-shizentai*: kaki kiri di depan ± 30 cm.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.15 Sikap berdiri biasa dalam judo

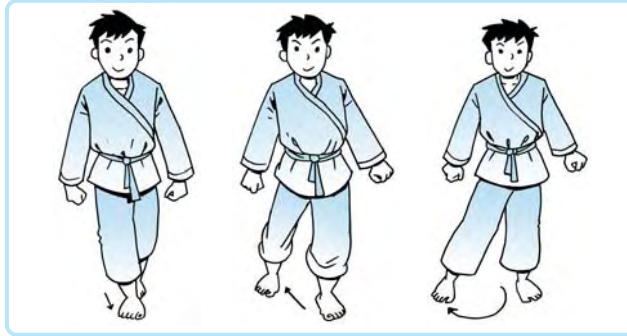
4. Sikap bertahan
   Berdiri dengan kaki dibuka ± 60 cm, kedua lutut ditekuk.
   Macamnya:
   - *Jogu-hontai*: berdiri tegak, lutut ditekuk, panggul direndahkan, berat badan ke tengah.
   - *Migi-jigotai*: kaki kanan dimasukkan ke depan.
   - *Hindari-jigotai*: kaki kiri dimasukkan ke depan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.16 Sikap bertahan dalam judo

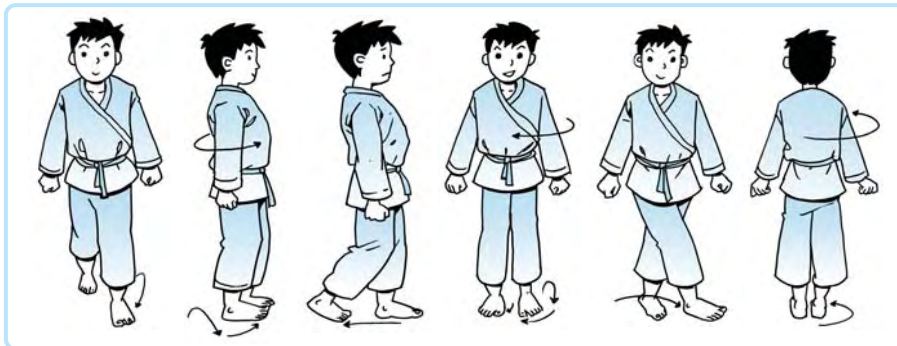
5. Pegangan (*kumikata*)
   Pada sikap *shizentai* atau *jigotai*, tangan kiri memegang tangan kanan *judogi* lawan, tangan kanan memegang kerah (lapel). Kekuatan pada jari kelingking dan jari manis.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.17 Pegangan (kumikata)

6. Sikap langkah (*shintai* atau *hakobi-ashi*)
   - Langkah biasa (*ayumi-ashi*), pada saat melangkah, telapak kaki tidak boleh diangkat dari lantai, tetapi agak sedikit menyeret di lantai.
   - Sambung langkah (*tsugi-ashi*), yaitu gerakan melangkah ke depan, ke belakang, samping kiri, samping kanan, serong kiri, dan serong kanan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.18 Sikap langkah dalam judo

7. Gerak memutar (*tai-sabaki*), yaitu teknik memutar badan.
   - *Mae-sabaki*: kaki kiri ke depan, kaki kanan diputar searah kaki kiri.
   - *Ushiro-sabaki*: kaki belakang mundur dan kaki yang lain diputar searah kaki pertama.
   - *Mae-mawas-sabaki*: kaki maju silang ke depan dan kaki yang lain ditarik berputar ke belakang.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.19 Gerak memutar dalam judo

b. *Menghilangkan keseimbangan (kuzushi)*

Kuzushi adalah cara menghilangkan keseimbangan tubuh lawan sehingga memudahkan bantingan.

c. *Sikap melempar yang baik (tsukuri)*

Tsukuri adalah hubungan posisi badan terhadap posisi badan lawan.

d. *Teknik (kake)*

Dalam pelaksanaannya harus ada keseimbangan dan berkelanjutan.

e. Teknik jatuh (ukemi-waza)

1. Tangan diangkat setinggi pundak, kedua tangan menghadap ke bawah.
2. Jatuhkan badan ke belakang, badan dibulatkan.
3. Seluruh badan di matras, kedua tangan menepuk tatami dengan keras membentuk sudut 30°.
4. Jatuh samping (*yoko ukuni*); posisi tidur.
5. Jatuh samping posisi jongkok; angkat tangan kiri setinggi pundak, tangan kanan memegang perut.
6. Jatuh samping posisi berdiri; badan tegak, tangan kanan diangkat.

3. Teknik Judo

Teknik judo terdiri atas:

a. *Nage waza* : teknik melempar;
b. *Katame waza* : teknik bergumul;
c. *Atemi waza* : teknik menyerang kelemahan lawan.

Kegiatan Kelompok

Coba kalian praktikkan teknik dasar cabang olahraga judo berikut ini:

a. Lakukanlah secara bersama-sama gerakan/teknik dasar olahraga judo dengan berbagai variasi.
b. Kemudian dari masing-masing kalian, carilah sparing partner dan lakukanlah pelatihan dengan memperhatikan peraturan pertandingan.

C. Taekwondo

Taekwondo termasuk olahraga bela diri modern berasal dari Korea. Taekwondo berasal dari kata *tae,* yaitu kaki artinya menghancurkan dengan tendangan; *kwon,* yaitu tangan artinya menghantam dan mempertahankan diri dengan tangan, dan *do,* yaitu seni artinya cara mendisiplinkan diri. Dengan demikian, taekwondo artinya seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Taekwondo Indonesia (TI) didirikan pada tanggal 26 Maret 1981 di Jakarta. PBTI sekarang telah mengikuti pertandingan internasional, antara lain SEA Games XV/1989 dan XVI/1991, kejuaraan dunia di Jerman tahun 1989, di Athena tahun 1992, dan ekshibisi di Olympic Games Barcelona XXV/1992.

Sumber: www.beautyplace.files.wordpress.com [21 Juni 2009]

Gambar 4.20 Bela diri taekwondo

1. Kategori Pertandingan

a. Senior

Persyaratan:
1. Grup 3 nasional.
2. Usia minimum 17 tahun + 1 hari.
3. Putra atau putri.

b. Junior

Persyaratan:
1. Grup 3 nasional.
2. Usia 14 tahun–17 tahun.
3. Putra atau putri.

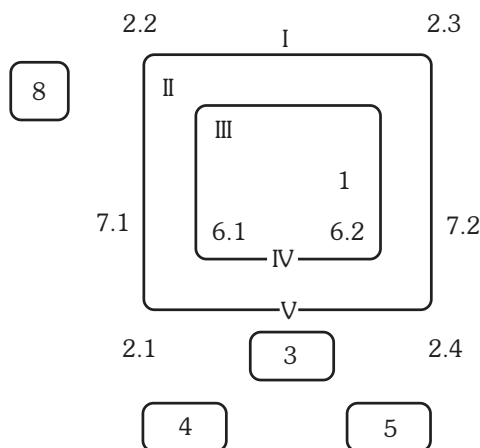
c. Prajunior

Persyaratan:
1. Grup 7 nasional.
2. Usia 11–14 tahun.
3. Putra atau putri.

2. Lapangan

Untuk arena pertandingan berukuran 12 x 12 m, terbuat dari matras elastis. Di dalam arena pertandingan berukuran 8 x 8 m disebut *contest area*. Di luar contest area berukuran 12 x 12 m disebut *alert area*. Ada garis berwarna putih 5 cm, wasit berjarak 150 cm ke belakang ke arah juri.

Diagram arena pertandingan taekwondo

Gambar 4.21 Arena pertandingan taekwondo

Keterangan:
- I. Arena pertandingan
- II. Alert area
- III. Contest area
- IV. Alert line
- V. Boundary
- 1. Referee
- 2. Hakim (judge)
- 3. Juri (head of court)
- 4. Recorder
- 5. Dokter
- 6.1 Atlet biru
- 6.2 Atlet merah
- 7.1 Coach biru
- 7.2 Coach merah
- 8. Meja pemeriksa

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.22 Daerah perkenaan (yang boleh dipukul atau ditendang)

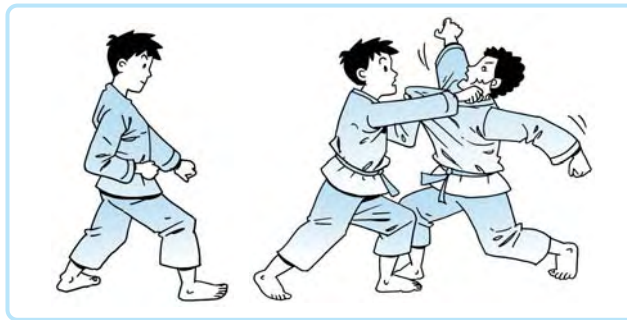
3. *Teknik Dasar*

a. *Teknik pukulan (jireugi)*

Teknik dasar pukulan adalah:

1. Posisi sikap kuda-kuda saat melakukan pukulan.
2. Dari sikap berdiri, tangan memukul ke arah depan.
3. Sasaran lurus.

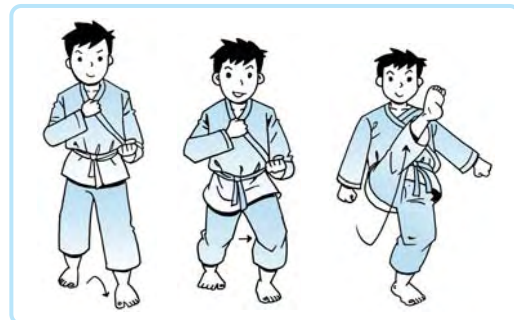
Macam-macam pukulan, yaitu:

1. *Montong jireugi* (pukulan lurus)
   - Berdiri dengan kedua tangan mengepal di pinggang.
   - Pukulan lurus ke depan.
   - Arah pukulan ke atas atau ke bawah.
2. *Yeop jireugi* (pukulan lurus ke samping)
   - Berdiri dengan kedua tangan mengepal di samping pinggang.
   - Pukulan diawali dari pinggang.
   - Pandangan ke arah pukulan.
3. *Dangkyo teok-jireugi* (pukulan ke rahang dan sambil menarik)
   - Berdiri dengan kuda-kuda.
   - Pukulan diawali dengan menarik baju lawan, lalu melakukan pukulan ke arah rahang.

Sumber: Dokumen Penerbit

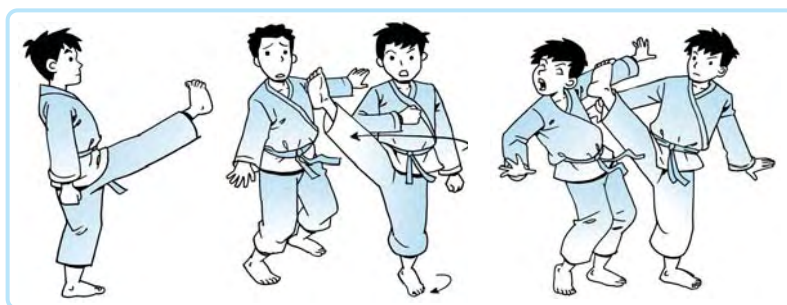
Gambar 4.23 Macam pukulan dalam taekwondo

b. *Teknik tendangan (chagi)*

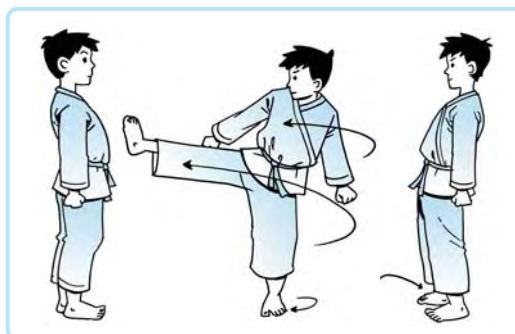
Tendangan dalam olahraga bela diri taekwondo terdiri atas:

1. *Ap chagi* (tendangan lurus ke depan)
   - Berdiri dengan kuda-kuda, kedua tangan satu di pinggang, satu mengepal di depan dada, kaki kiri di depan.
   - Lutut kaki kiri ditekuk.
   - Kaki kanan diangkat dan dibawa ke depan bersamaan ditendangkan ke depan.
   - Kaki kanan kembali ke posisi semula.

Sumber: Dokumen Penerbit

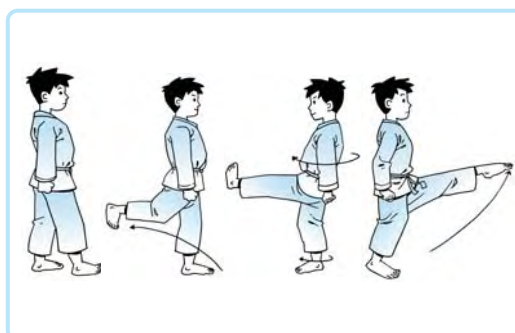
Gambar 4.24 Teknik tendangan lurus ke depan

2. *Doe yo chagi* (tendangan melingkar)
   - Berdiri dengan kedua lengan lurus ke bawah di samping badan dan tangan mengepal.
   - Kaki kanan menendang, berat badan pada kaki kiri.
   - Putar kaki tumpuan ke arah sasaran.
   - Kaki kanan menendang ke depan.
   - Perkenaan pada kaki bagian telapak.
   - Sasaran kepala lawan.
   - Kaki yang menendang kembali ke semula.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.25 Teknik tendangan melingkar

3. *Doe chagi* (tendangan ke arah belakang)
   - Berdiri kedua kaki sejajar.
   - Berat badan pada kaki tumpu (kaki kiri).
   - Bersamaan tendangan kaki kanan.
   - Putar badan, lalu kaki kanan tendang ke arah belakang.
   - Kaki kanan kembali ke posisi semula.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.26 Teknik tendangan ke arah belakang

4. *Yeop chagi* (tendangan ke arah samping)
   - Berdiri, salah satu kaki di depan.
   - Kaki tendang di belakang.
   - Putar badan, dengan memutar kaki tumpuan.
   - Tendangan kaki ke depan.
   - Perkenaan pada ujung kaki kiri.
   - Kaki tendangan kembali ke semula.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.27 Teknik tendangan ke arah samping

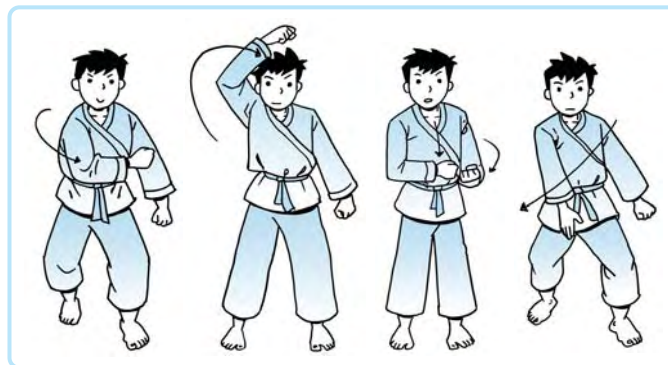
5. *Deol o chagi* (tendangan mencangkul)
   - Berdiri dengan kedua kaki sejajar.
   - Angkat lutut tendang.
   - Lemparkan kaki, tendang setinggi mungkin.
   - Gerakan seperti mencangkul.
   - Kedua tangan tetap di samping.
   - Kaki tendang kembali semula.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.28 Teknik tendangan mencangkul

c. Teknik elakan/tangkisan

Teknik elakan/tangkisan dalam taekwondo terdiri atas:

1. *Area makki* (tangkisan bawah)
   - Bagian lengan sisi luar.
   - Tangkisan di samping bahu.
   - Ayunan bahu.
2. *Edlgal makki* (tangkisan ke atas)
   - Berdiri dengan satu tangan di atas.
   - Tangkisan dilakukan dari samping badan.
3. *Momtong an makki* (tendangan ke tengah)
   - Berdiri dengan satu tangan ditekuk ke depan dada.
   - Tangkisan digunakan dari sisi dalam disertai putaran pinggang.
   - Tangan lain ditarik di pinggang.
4. *Sonnan momtong makki* (tangkisan dengan irisan pisau)
   - Berdiri kuda-kuda, dengan telapak tangan.
   - Gerakan tangan serentak.
   - Arah tangkisan ke bawah.
   - Tangkisan bisa saru tangan atau dua tangan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.29 Teknik elakan/tangkisan dalam taekwondo

Kegiatan Kelompok

Coba kalian praktikkan teknik dasar cabang olahraga taekwondo berikut ini:

1. Lakukanlah secara bersama-sama gerakan/teknik dasar olahraga taekwondo dengan berbagai variasi.
2. Kemudian dari masing-masing kalian, carilah sparring partner dan lakukanlah pelatihan dengan memperhatikan peraturan pertandingan.

Rangkuman

Pencak silat adalah hasil budaya bangsa Indonesia karena dikenal sejak abad ke-7 m. Pencak silat berfungsi sebagai seni, bela diri, dan pendidikan. IPSI adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia. Teknik dasar pencak silat meliputi pukulan, tendangan, tangkapan, dan jatuhan/bantingan.

Judo adalah seni bela diri dari Jepang. Judo merupakan perkembangan dari teknik jujitsu. Tempat berlatih judo disebut dojo. Teknik judo meliputi teknik melempar, bergumul, dan menyerang. Induk organisasi judo Indonesia adalah PJSI.

Taekwondo adalah seni bela diri dari Korea yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Teknik dasarnya meliputi pukulan, tendangan, dan tangkisan atau elakan.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Di bawah ini yang *bukan* teknik dasar pencak silat adalah ....
   a. pukulan
   b. tendangan
   c. tangkisan/elakan
   d. melempar
2. Fungsi dari gerakan langkah dalam pencak silat adalah ....
   a. untuk mengatur gaya
   b. sebagai dasar tumpuan
   c. untuk serangan lawan
   d. sebagai pengantar teknik
3. Tujuan utama mempelajari pencak silat adalah ....
   a. seni bela diri
   b. membela diri
   c. pertandingan
   d. alat untuk berkelahi

4. Pencak silat merupakan hasil budaya nenek moyang bangsa ....
   a. Malaysia
   b. Indonesia
   c. Singapura
   d. Inggris
5. Alat pelindung tubuh untuk bertanding dalam pencak silat disebut ....
   a. glove
   b. masker
   c. body protector
   d. sarung tangan
6. Akar dan olahraga bela diri judo adalah ....
   a. fujitsu
   b. jujitsu
   c. silat
   d. karate
7. Istilah dojo berarti ....
   a. kata lain dari judo
   b. pakaian judo
   c. sabuk judo
   d. ruang latihan judo
8. Arti dan kata judo adalah ....
   a. cara halus
   b. jalan lambat
   c. gerak lambat
   d. gerak halus
9. Judo mulai ada di Jepang pada abad ....
   a. ke-17
   b. ke-15
   c. ke-12
   d. ke-14
10. Arti istilah *yoko ukuni* dalam judo adalah ....
    a. jatuh samping
    b. jatuh terduduk
    c. tidur samping
    d. jatuh tertidur
11. Induk organisasi olahraga judo di Indonesia adalah ....
    a. PBTI
    b. IPSI
    c. IPPSI
    d. PJSI
12. Di bawah ini adalah teknik-teknik dalam olahraga judo, *kecuali* ....
    a. nage waza
    b. katame waza
    c. atemi waza
    d. zarei waza
13. Olahraga bela diri taekwondo berasal dari negara ....
    a. Korea
    b. Cina
    c. Jepang
    d. Indonesia
14. Pakaian untuk olahraga bela diri judo dinamakan ....
    a. dojogi
    b. judogi
    c. jodogi
    d. jogodi
15. Ukuran arena pertandingan olahraga bela diri judo adalah ....
    a. 8×8 m
    b. 9×9 m
    c. 11×11 m
    d. 12×12 m

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Apa saja teknik dasar yang dipakai dalam pencak silat?
2. Jelaskan manfaat mempelajari olahraga pencak silat!
3. Jelaskan nilai-nilai yang ada dalam gerakan teknik dasar pencak silat!
4. Pernahkah kamu menonton pertandingan pencak silat? Bagaimana menurutmu olahraga pencak silat itu?
5. Sebutkan perbedaan antara olahraga bela diri pencak silat dan judo?

III. Ujian Praktik

1. Peragakan teknik dasar pencak silat yang telah kamu kuasai!
2. Lakukanlah pertandingan pencak silat olahraga kategori tanding secara sederhana dengan pengawasan dari guru olahraga!

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal latihan di atas. Kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100% artinya baik sekali
80%–89% artinya baik
70% –79% artinya cukup
60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya. Namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.